

МБОУ СОШ №2 шт. Ленино Ленинского района Республики Крым

(организация)

СТОЛОВАЯ

**Примерное десятидневное меню на 2024-2025
учебный год (осенний период)**

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Вид деятельности по ОКДП
Вид операции

Унифицированная форма № ОП-2
Утверждена постановлением Госкомстата
России от 25.12.98 № 132

Форма по ОКУД

по ОКПО

| Код |
|-----|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |



Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

| № рец. | наименование блюда | Выход | бел-ки, г | жир-ы, г | углевод-ды, г | Энергиче-ская (ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минералы | | | | | |
|--------|--|---------|-----------|----------|---------------|----------------------|----------------|-------|-------------|--------|--------|--------|----------|-------|--|--|--|--|
| | | | | | | | В ₁ | С | А (РЭ), мкг | Е (ТЭ) | Са | Мг | Р | Fe | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 и 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 2,71 | 3,57 | 6,14 | 71,20 | 0,040 | 0,66 | 26,40 | 29,20 | 127,60 | 14,14 | 90,94 | 0,12 | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с мол. сг. | 100/40 | 21,70 | 17,90 | 34,30 | 386,00 | 0,01 | 0,20 | 116,40 | 0,90 | 314,40 | 24,90 | 222,00 | 0,90 | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,60 | 0,60 | 10,2 | 52,0 | 0,04 | 12,00 | 6,00 | 0,40 | 18,0 | 11,0 | 13,0 | 3,20 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | | | | |
| | Итого завтрак | 712 | 27,51 | 22,39 | 80,33 | 641,34 | 0,12 | 15,69 | 148,80 | 30,90 | 481,10 | 62,34 | 356,44 | 4,91 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра кабачковая | 100 | 2,38 | 0,10 | 22,86 | 185,30 | 0,02 | 5,66 | 51,50 | 20,10 | 59,22 | 30,14 | 60,92 | 1,70 | | | | |
| 112 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 1,45 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 100/200 | 25,4 | 15,7 | 53,6 | 458,0 | 0,2 | 9,0 | 416,7 | 0,7 | 69,5 | 81,1 | 263,0 | 2,6 | | | | |
| | Сок паке-тированный | 200 | 0,24 | 0,00 | 20,52 | 83,04 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,60 | 46,80 | 27,00 | 74,40 | 2,88 | | | | |
| 389 | Сок пло-довый натураль-ный | 180 | 0,24 | 0,00 | 20,52 | 83,04 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,60 | 46,80 | 27,00 | 74,40 | 2,88 | | | | |
| ПР | Хлеб пше-ничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | | | | |
| ПР | Хлеб ржа-но-пшенич-ный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,83 | 45,98 | 0,02 | | | 0,18 | 4,60 | 5,00 | 21,20 | 0,62 | | | | |
| | Итого обед | 960 | 34,34 | 19,10 | 157,51 | 1034,50 | 0,32 | 26,54 | 468,24 | 24,06 | 263,34 | 237,83 | 543,82 | 11,99 | | | | |
| | Всего за день | 1672,00 | 61,85 | 41,49 | 237,84 | 1675,84 | 0,44 | 42,23 | 617,04 | 54,96 | 744,44 | 300,17 | 900,26 | 16,90 | | | | |

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

стр.

| № п/п | наименование блюда | Выход | бел-ки, г | жиры, г | углевод-ды, г | Энергиче-ский (ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минералы | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | В ₁ | С | А (РЭ), мкг | Е (ТЭ) | Са | Мg | Р | Fe | | | | |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | И и 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,20 | 0,04 | 0,66 | 26,40 | 29,20 | 127,60 | 14,14 | 90,94 | 0,12 | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | |
| 447 | Кекс творожный | 100/40 | 9,42 | 14,84 | 51,16 | 376,00 | 0,06 | 0,06 | 126,00 | 0,82 | 33,40 | 18,20 | 98,40 | 1,02 | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 40,80 | 0,51 | 53,40 | 18,20 | 98,40 | 1,02 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | | | | |
| | Итого завтрак | 620 | 15,82 | 19,20 | 113,60 | 697,14 | 0,18 | 11,45 | 198,20 | 31,12 | 237,30 | 69,44 | 324,84 | 4,69 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи соленые | 100 | 0,40 | 0,04 | 0,08 | 5,00 | 0,02 | 1,74 | 2,50 | 0,04 | 11,50 | 7,00 | 12,00 | 0,30 | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0 | 1,23 | 26,70 | 22,78 | 55,98 | 0,88 | | | | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 75/75 | 14,6 | 7,4 | 5,7 | 157,5 | 0,1 | 5,6 | 66,4 | 3,8 | 58,6 | 72,8 | 243,3 | 1,3 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | | | | |
| ПР | Кондитерское изделие | 120 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 0,20 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | | | | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,83 | 45,98 | 0,02 | | | 0,18 | 4,60 | 5,00 | 21,20 | 0,62 | | | | |
| | Итого обед | 912 | 23,68 | 15,52 | 77,85 | 563,62 | 0,38 | 36,58 | 68,94 | 5,81 | 159,49 | 147,63 | 449,58 | 4,78 | | | | |
| | Всего за день | 1532 | 39,50 | 34,72 | 191,45 | 1260,76 | 0,56 | 48,03 | 267,14 | 36,93 | 396,79 | 217,07 | 774,42 | 9,47 | | | | |

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

шт.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--------|---------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,20 | 0,04 | 0,66 | 26,40 | 29,20 | 127,60 | 14,14 | 90,94 | 0,12 |
| 222 | Пудинг из творога | 100/40 | 18,12 | 14,18 | 46,42 | 386,00 | 0,10 | 0,62 | 92,96 | 0,62 | 254,02 | 37,78 | 281,14 | 1,14 |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | | 2,83 | | 0,01 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| ПР | Кондитерское изделие | 80 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21 | 0 | 0,2 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,60 | 0,60 | 10,2 | 52,0 | 0,04 | 12,00 | 6,00 | 0,40 | 18,0 | 11,0 | 13,0 | 3,20 |
| | Итого завтрак | 702 | 24,06 | 18,65 | 77,25 | 579,34 | 0,21 | 13,28 | 125,36 | 30,61 | 406,52 | 72,82 | 411,18 | 4,79 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра кабачковая | 100 | 2,38 | 0,10 | 22,86 | 185,30 | 0,02 | 5,66 | 51,50 | 20,10 | 59,22 | 30,14 | 60,92 | 1,70 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0 | 1,23 | 26,70 | 22,78 | 55,98 | 0,88 |
| 293 | Птица жаренная | 110 | 23,06 | 49,64 | 0,08 | 3334,00 | 0,06 | 1,36 | 93,60 | 0,00 | 45,90 | 24,64 | 231,40 | 1,10 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 |
| ПР | Кондитерское изделие | 80 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21 | 0 | 0,2 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 |
| 358 | Кисель из сока | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 160,00 | 0,01 | 2,40 | 130,20 | 0,48 | 22,46 | 7,26 | 18,50 | 0,19 |
| ПР | Сок пакетированный | 200 | 0,24 | 0,00 | 20,52 | 83,04 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,60 | 46,80 | 27,00 | 74,40 | 2,88 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,83 | 45,98 | 0,02 | | | 0,18 | 4,60 | 5,00 | 21,20 | 0,62 |
| | Итого обед | 1060 | 37,14 | 62,09 | 142,22 | 4160,77 | 0,32 | 56,83 | 275,30 | 22,76 | 217,40 | 156,80 | 580,43 | 6,99 |
| | Всего за день | | 1762,00 | 80,74 | 219,47 | 4740,11 | 0,73 | 70,11 | 400,66 | 53,37 | 623,92 | 229,62 | 991,61 | 11,78 |

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

| № рец. | наименование блюда | Выход | бел-ки, г | жир-ки, г | углевод-ды, г | Энергетич (ккал) | Пищевая ценность | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-------|-----------|-----------|---------------|------------------|------------------|------|-------------|--------|--------|-------|--------|------|--|
| | | | | | | | В ₁ | С | А (РЭ), мкг | Е (ГЭ) | Са | Мг | Р | Fe | |
| | 7 дней | | | | | | | | | | | | | | |
| | И 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 120,00 | 0,07 | 0,66 | 29,20 | 0,30 | 130,40 | 21,34 | 109,50 | 0,52 | |
| ПР | Кондитерское изделие | 120 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21 | 0 | 0,2 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,01 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| | Сок пакетированный | 200 | 0,24 | 0,00 | 20,52 | 83,04 | 0,00 | 2,88 | 0,60 | 46,80 | 27,00 | 74,40 | 2,88 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| | Итого завтрак | 892 | 10,38 | 8,84 | 97,38 | 524,53 | 0,28 | 37,37 | 1,70 | 228,94 | 98,97 | 305,13 | 7,45 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,46 | 60,40 | 0,02 | 17,11 | 8,38 | 24,98 | 15,00 | 28,75 | 0,38 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,24 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 2,43 | 42,68 | 35,58 | 88,1 | 2,05 |
| 230 | Рыба жаренная | 10,00 | 15,28 | 14,8 | 4,4 | 212 | 0,12 | 1,56 | 5,08 | 42,92 | 42,6 | 189,1 | 0,82 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21 | 0,2 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0,51 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,83 | 45,98 | 0,02 | | 0,18 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,62 |
| | Итого обед | 770 | 29,09 | 28,22 | 106,74 | 811,92 | 0,59 | 46,23 | 17,17 | 169,20 | 154,87 | 456,42 | 6,06 |
| | Всего за день | 1662,00 | 29,09 | 28,22 | 106,74 | 811,92 | 0,59 | 46,23 | 17,17 | 169,20 | 154,87 | 456,42 | 6,06 |

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

| № рец. | наименование блюда | Выход | бел-ки, г | жир-ы, г | углево-ды, г | Энергичен (ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минералы | | | | |
|--------|--------------------------|-------|-----------|----------|--------------|------------------|----------------|-------|-------------|--------|-------|-------|----------|----|--|--|--|
| | | | | | | | В ₁ | С | А (РЭ), мкг | Е (ТЭ) | Са | Мг | Р | Fe | | | |
| | <i>8 дней</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | И и 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,20 | 0,04 | 0,66 | 29,20 | 127,60 | 14,14 | 90,94 | 0,12 | | | | |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 40,8 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | | | | |
| 448 | Кекс "Дюймовые" | 75 | 4,05 | 15,87 | 42,81 | 330 | 0,06 | 0,09 | 7,05 | 28,8 | 16,8 | 56,1 | 1,98 | | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,60 | 0,60 | 10,2 | 52,0 | 0,04 | 12,00 | 0,40 | 18,0 | 11,0 | 13,0 | 3,20 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| ПР | Кондитерское изделие | 120 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21 | 0 | 0,2 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| | Итого завтрак | 745 | 13,51 | 24,75 | 128,66 | 796,49 | 0,34 | 34,48 | 331,20 | 37,75 | 228,42 | 98,63 | 289,31 | 7,49 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овоши натуральные свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,25 | 66,5 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 3,56 | 5,12 | 14,17 | 127,75 | 0,10 | 6,70 | 0,00 | 2,43 | 54,18 | 34,45 | 99,50 | 1,73 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 145 | 14,55 | 8,85 | 10,35 | 178,5 | 0,15 | 4,5 | 8,7 | 5,85 | 43,65 | 22,2 | 168,6 | 0,9 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 40,8 | 0,51 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,83 | 45,98 | 0,02 | | | 0,18 | 4,6 | 5 | 21,2 | 0,62 |
| | Итого обед | 745 | 23,36 | 14,78 | 84,65 | 577,17 | 0,38 | 29,18 | 116,00 | 10,06 | 155,81 | 115,01 | 358,84 | 5,18 |
| | Всего за день | 1490,00 | 36,87 | 39,53 | 213,31 | 1375,66 | 0,72 | 63,66 | 447,20 | 47,81 | 384,23 | 213,64 | 648,15 | 12,67 |

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

| № рец. | наименование блюда | Выход | бел-ки, г | жирн, г | углевод-ды, г | Энергичн (ккал) | Пищевая ценность | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------|------------------|-------|-------------|--------|--------|-------|-------|------|--|
| | | | | | | | В ₁ | С | А (РЭ), мкг | Е (ТЭ) | Са | Мг | Р | Fe | |
| | <i>9 день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | И и 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок пакетированный | 200 | 0,24 | 0,00 | 20,52 | 83,04 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,60 | 46,80 | 27,00 | 74,40 | 2,88 | |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,20 | 0,02 | 0,66 | 29,20 | 1,47 | 127,60 | 14,14 | 80,84 | 0,12 | |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,60 | 0,60 | 10,2 | 52,0 | 0,04 | 12,00 | 6,00 | 0,40 | 18,0 | 11,0 | 13,0 | 3,20 | |
| ПР | Кондитерское изделие | 100 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 0,20 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 | |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| | Итого завтрак | 852 | 9,17 | 8,81 | 89,56 | 480,73 | 0,24 | 39,37 | 3,07 | 228,14 | 93,77 | 278,47 | 8,05 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи соленые | 100 | 0,40 | 0,04 | 0,08 | 5,00 | 0,02 | 1,74 | 0,04 | 11,50 | 7,00 | 12,00 | 0,30 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 1,23 | 26,70 | 22,78 | 55,98 | 0,88 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы с маслом | 100/10 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 68,40 | 59,78 | 22,20 | 80,00 | 3,62 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,5 | 168 | 0,06 | 0 | 1 | 4,9 | 21,1 | 37,2 | 1,11 |
| 389 | Сок плодово-ягодный | 180 | 0,24 | 0,00 | 20,52 | 83,04 | 0,00 | 2,88 | 0,60 | 46,80 | 27,00 | 74,40 | 2,88 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржанно-пшеничный | 80 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 0,20 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 |
| ПП | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,83 | 45,98 | 0,02 | | 0,18 | 4,60 | 5,00 | 21,20 | 0,62 |
| | Итого обед | 830 | 26,70 | 24,25 | 85,32 | 673,72 | 0,39 | 13,77 | 71,45 | 154,28 | 105,08 | 280,78 | 9,41 |
| | Всего за день | 1682,00 | 35,87 | 33,06 | 174,88 | 1154,50 | 0,63 | 53,14 | 74,52 | 382,42 | 198,85 | 559,25 | 17,46 |

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

| № рец. | наименование блюда | Выход | бел-ки, г | жир-ки, г | углевод-ды, г | Энерг.цен (ккал) | пищевая ценность | | | | | | | |
|--------|--------------------------|-------|-----------|-----------|---------------|------------------|------------------|-------|------------|--------|--------|-------|--------|------|
| | | | | | | | В | С | А(Г)Э, мкг | Е (ГЭ) | Са | Мг | Р | Fe |
| | 10 день | | | | | | | | | | | | | |
| | И 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,20 | 0,02 | 0,66 | 29,20 | 1,47 | 127,60 | 14,14 | 80,84 | 0,12 |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0,60 | 0,60 | 10,2 | 52,0 | 0,04 | 12,00 | 6,00 | 0,40 | 18,0 | 11,0 | 13,0 | 3,20 |
| ПП | Кондитерское изделие | 100 | 4,50 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 0,20 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | |
| | Итого завтрак | 652 | 6,07 | 4,49 | 46,03 | 255,34 | 0,09 | 15,49 | 35,20 | 2,27 | 166,70 | 37,44 | 124,34 | 4,01 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,25 | 66,5 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|---------|--------|--------|-------|
| 112 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 1,45 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |
| 293 | Птица жаренная | 110 | 23,06 | 49,64 | 0,08 | 3334,00 | 0,06 | 1,36 | 93,60 | 0,00 | 45,80 | 24,64 | 231,40 | 1,10 |
| ПР | Кондитерское изделие | 10 | 4,50 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,90 | 21,00 | 0,00 | 0,20 | 14,64 | 29,33 | 79,73 | 1,16 |
| 349 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 40,80 | 0,51 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 |
| 302 | Каша рассыпчатая | 150 | 4,50 | 5,38 | 46,87 | 254,50 | 0,37 | 0,00 | 29,75 | 1,25 | 6,62 | 31,87 | 97,37 | 0,62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,83 | 45,98 | 0,02 | | | 0,18 | 4,60 | 5,00 | 21,20 | 0,62 |
| | Итого обед | 940 | 30,88 | 53,23 | 75,90 | 3713,92 | 0,28 | 25,42 | 200,90 | 3,23 | 133,38 | 140,73 | 345,94 | 4,65 |
| | Всего за день | 1592,00 | 36,95 | 57,72 | 121,93 | 3969,26 | 0,37 | 40,91 | 236,10 | 5,50 | 300,08 | 178,17 | 470,28 | 8,66 |
| | норма (25% завтрак) | 542 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,28 | 15,00 | 175,00 | 3,25 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 |
| | завтрак факт | 752,9 | 15,5 | 16,4 | 96,5 | 602,2 | 0,2 | 26,3 | 123,5 | 17,2 | 302,9 | 82,1 | 324,2 | 5,8 |
| | отклонение | 210,90 | -3,73 | -3,39 | 12,80 | 14,74 | -0,04 | 11,25 | 51,50 | 13,93 | 27,94 | 19,58 | 49,23 | 2,82 |
| | норма обед | 750 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 0,39 | 21,00 | 245,00 | 4,55 | 385,00 | 87,50 | 385,00 | 4,20 |
| | Всего за обед | 871,5 | 29,1 | 29,3 | 100,9 | 1368,1 | 0,4 | 33,0 | 193,4 | 17,7 | 170,3 | 152,9 | 385,3 | 7,0 |
| | отклонение | 121,50 | 2,11 | 1,66 | -16,34 | 545,62 | 0,00 | 12,02 | -51,58 | 13,19 | -214,65 | 65,43 | 0,31 | 2,84 |
| | норма Дневная младшие | 1292,00 | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 0,67 | 36,00 | 420,00 | 7,80 | 660,00 | 150,00 | 660,00 | 7,20 |
| | факт | 1624,40 | 44,58 | 45,66 | 197,46 | 1970,36 | 0,63 | 59,27 | 316,92 | 34,91 | 473,28 | 235,01 | 709,54 | 12,87 |
| | отклонение | 332,40 | -1,62 | -1,74 | -3,54 | 560,36 | -0,04 | 23,27 | -103,08 | 27,11 | -186,72 | 85,01 | 49,54 | 5,67 |